

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

YAO MIANZI JIU
BIXU XIAN DUANZHENG XINTAI

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI

要面子就 必须先端正心态



和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

要面子就必须先端正心态

和兴文化 编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

要面子就必须先端正心态/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0494 - 8

I. ①要… II. ①和… III. ①心理交往—青年读物
②心理交往—少年读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109035 号

思想品德健康教育书系

要面子就必须先端正心态

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街 147 号 710003)

E-mail: tbyx802@163.com

tlwyzlib@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 155 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0494 - 8

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 身心健康创造未来——积极的心态是健康的前提

心态与健康的关系	001
精神健康至关重要	003
发现自我成就大事	005
补救缺陷克服弱点	006
身心健康的标准	008
积极的自我暗示改变现状	010
心态的力量无穷无尽	012

第二章 积极心态迈向成功——积极的心态成就健康

心态需要培养	015
坚持积极的心态	018
其中心态使你健康	020
突破自身的“心理高度”	022
良好的心态改变命运	023
境由心造	026
积极的心态成就未来	028
选择积极的心态	030
保持积极的心态	032

第三章 消除消极情绪——消极心态是身心健康的基础

什么是消极情绪	036
如何克服消极情绪	037
自我调剂心理问题	038
心理素质所起的关键作用	039
什么是“孤独症”	041
如何解除“心理疲劳”	043
消极心态妨碍成功	044
调整心态排除障碍	046
人格缺陷面面观	046
控制自己的消极情绪	050

第四章 克服自卑情绪——克服自卑树立自信

自卑是一种消极情绪	054
如何战胜自卑	056
获得自信改变自卑	060
重新开始，热爱生活	061
建立自信的方法	063
把握自己，成就人生	066
学会自我补偿，消除自卑阴影	068
自信推动我们走向成功	072
智慧人生的成功与失败	073

第五章 消除嫉妒心理——嫉妒他人也是损伤自己

嫉妒的危害性	076
如何克服嫉妒心理	078
调整心态化解嫉妒	079

嫉妒的起因	081
摆正心态，转不利为有利	084

第六章 摆脱抑郁的困扰——抑郁危害一生

用恰当的方式	087
缓解压力，身心健康	089
什么是自我封闭	092
真挚的感情更有价值	094
自我心理调适克服空虚	096
情绪疏导法摆脱压抑	099
减轻不良情绪的影响	100
养成乐观生活的好心态	102
吸取教训，展望未来	103
释放压抑的心情	104
科学治疗抑郁症	107

第七章 忧郁和恐惧腐蚀心灵——忧虑是腐蚀心灵的魔鬼

忧虑的危害	110
控制浮躁走向成功	112
恐惧危害健康	115
态度积极是身心健康的最好方法	118
战胜软弱的对策	120
消灭恐惧，活得快乐	122
抛却烦恼和沮丧成就明天	123

第八章 追求快乐的人生——乐观是心灵的沃土

快乐成就健康	126
缺憾也是一种美	127

乐观的心态是生活的动力	129
取长补短	131
正确面对失败	133
知足常乐	134
生活的乐趣要用心体会	136
用平和心态接纳负面情绪	137
态度积极生活快乐	139

第九章 从容处世、淡泊名利——平平淡淡才是真

学会以淡泊之心处世	143
于平凡中间幸福	146
只要努力，终会成功	148
培养感恩的心	150
恢复平静心情，保持稳定和谐	152
宽恕是一种修养	153
生活态度要积极	156
培养良好的情绪	157
学会遗忘	159

第十章 放飞心灵，完善自我——自制力对事态起决定作用

自我控制很重要	161
战胜和排除消极的自我干扰	163
狂妄无知 断送前程	165
换个角度去看待事情	167
克服刚愎自用 心胸真正开阔	169
自省智能，完善自我	172
努力自我获得健康	174

宽恕自己 继续前进	175
放飞心灵，收获成功	178
努力改变现状	179
自我激励 铸就辉煌	181

第一章 身心健康创造未来

——积极的心态是健康的前提

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

正确地运用肯定的态度将有助于改善你的健康，延长你的寿命，使你精力充沛，倍感幸福，从而在各方面取得成功，并且还能替你保持一件最主要的东西——那就是心里的平静。

心态与健康的关系

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

健康是生命的基石，是一个人可以拥有的最大财富。有了健康，其他一切的拥有才有意义。有这样一个形象的比喻：健康是1，事业、财富、家庭、爱情……是0，有了健康，后面加0，就能成百上千，失去健康，一切归零。因此，健康是别人夺不走的资本，拥有这笔资本，你就能取得更多的财富，使你终生受用不尽。

世界卫生组织早在《组织法》中就提出健康的定义是：“健康不仅是没有疾病和衰弱。而是保持身体、心理和社会适应上的完好状态。”可见，对健康，我们不能只把它理解为没有疾病，在精神上，我们也应该让自己的心保持积极放松。一个人要有一个好身体，首先就必须拥有一个好心态。

积极的心态，对你的健康，乃至对你的生活和工作都起着重要的作用。积极的心态会促进你的心理健康和生理健康，延长你的寿命，而消极的心

态会逐渐破坏你的心理健康和生理健康，缩短你的寿命。有些身患疾病的人由于具备了积极乐观的心态，从而战胜了病魔，赢得了健康。

所以，我们一定要以积极健康的意念来激发出积极健康的心态，因为只有心态健康了，我们的身体才能健康。

20 世纪科学领域发生了一次重要革命，被称为“量子物理学”，它处理的是微观世界。科学家们通过相关实验得出的结论是：意识可以改变能量波。后来，有科学家再一次证明了意识有可能瓦解能量波的结论。这就是人的心态确实实在影响着人的健康和幸福，甚至在决定着人的一切。

科罗拉多医科大学的富兰克林·耶伯博士认为，在一般医院的疾病案件中，有 1/3 在性质及发作症状方面是因器官上的障碍，1/3 为感情上和器官上的疾病所造成的结果，剩下的 1/3 属于感情因素。

身体上的病症很多是由于感情的激发而产生的，怨恨、憎恶、恶意、嫉妒及复仇这些心理状态就是引起身体不健康的原因。

许多人认为，在运用积极心态时，多使用积极的表述，也有利于身体健康。如果你经常运用消极的话语来描述你的健康，便可能激发对你身体不好的消极力量。你习惯性使用的一些字眼会反映出你内在的某些消极性思想。而你的思想是积极还是消极，会影响你内在的各种器官。

为了获得健康与活力，必须选择那些积极的态度（创造性、热情、爱、信念、希望），同时抛弃那些消极的态度（憎恨、恐惧、不安、愤怒、忧虑），保持自己健康的身体。为了做出这样的选择，就需要具备明确的思考和坚毅的信念。信念一虚弱就会被怀疑取代，怀疑到最后会残害所有人。只要一有松懈，消极的态度就会乘虚而入，缠住你不放，一旦被缠住了，以后就会不断地产生消极的结果，也就会使活力、创造力或意愿减退，最后夺走宝贵的健康。

查尔斯·梅约博士说：“我没有听说过有谁因为工作过多而死亡，但因疑念而死亡的人可就太多了。”

积极的心态，对你的健康起着积极的促进作用。“我每天过得愈来愈好。”就某种意义来说，说这句话的人正在运用积极的心态，正在把生活中美好的东西吸引到他的身边。

现实生活中到处都有人因为他们内在的挫折、仇恨、恐惧或罪恶感，而给自己的健康造成损害。显然，要保持健康身体的秘诀是，摆脱所有不健康的思想。我们必须洁净自己的心灵。要想拥有健康的身体，先得去除心中的消极念头。

情绪上的积怨和不满，多年以后会在生理上造成病痛。不过，也有人

因为日常生活的不愉快引起头痛、背痛、关节痛。

事实上拥有积极心态，仅是重要的第一步；第二步是将这种积极心态付诸行动。当你在做的时候，你心里必须想着，这些都是存在的事实。行动有活力而积极，将会使你很惊讶地发现自己可以享有新的充满活力的生命能量。

其实我们的身体并不觉得疲惫、生病或老化。你应该改变你对自己的看法。先看清楚其实你是健康的，再遵守并实行各种健康的法则，你就能变得充满活力、精神十足。

因此，如果你的健康情况不甚良好，那么从现在开始慎重地做一下自我分析吧！你必须率直地反省是否有恶意、怨恨及愤怒等情绪，如果有，一定要把这些情绪迅速加以根除，不要让这些坏情绪影响了你的身体健康。

精神健康至关重要

我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑血管之外。

良好的身体，不仅包含强健的体格，还包含健康的精神。只有精神健康的人，才会不断地战胜自己，创造机遇，把自己推向未来。一个精神健康的人，应是光明磊落、自尊自立、充满活力、热爱生活、风趣幽默、勤恳追求的人。

我们可以使我们的头脑成为“美”的艺术馆，也可使之成为“恐怖”的营垒。我们可以按自己的心意将我们的头脑布置成任何格式。

宁可一千次容许窃贼从你的居室盗去你最有价值的珍宝、窃去你的金银财物，不可容许精神上的敌人——混乱、病态的思想，忧虑、嫉妒、恐惧的思想，闯入你的头脑，窃去你心中的平安，盗去你心中的恬静。失掉了心中的平安与恬静，生命不过是活坟墓而已！

人的生活总为其精神作用所支配：精神的意象产生真实的生活；精神的意象复写在每人的生命中，铸印在每人的品格上；人的生活就是不断地将种种精神意象，翻译在我们生命中的品格上而已。

我们生命中成就的大小，大半看我们能否维持我们生活的和谐，能否拒绝一切足以损害能力、减低效率的精神敌人于心脑血管之外。

各种不同的思想或暗示能生出各种不同的影响来。我们知道，一个乐观、积极、愉快的思想，是可以给予我们一种快乐、幸福、向上、更新的感觉的。它仿佛是一股欢乐之电流，走遍了我们的全身体；它能带给我们新的希望、勇气与生活动力。

每个人的世界、环境，都是自己造成的，他可以将忧郁、困苦、恐惧、失望等等东西塞满他的世界，使他自己的生命变得悲愁、痛苦；也可以驱除一切悲愁、恶意、恐惧等思想，而使自己的环境、空气变得一片清明。

凡是一个能够统治自己思想的人，一定能够以希望替代失望，以积极替代消极，以决心替代怀疑，以乐观替代悲观。能够在心中充满各种良好的思想，乐观积极、愉快的思想，就能肃清一切精神上的敌人。他们比一个降为情感的俘虏，为忧郁、颓丧、恐惧等思想所奴隶的人要优越得多。前者生命中的成就，一定可以超过后者，虽然后者的天赋、能力有时常常优于前者。

在任何情形之下，你都不应当容许那些悲惨、病态、混乱的思想侵入你的心脑！

假使我们自小就能知道在心中常常怀着种种可以使我们愉快、积极、乐观的思想而将一切有破坏性、腐蚀性的思想拒于心灵之外，则我们一生中生命不必要的损害与耗费真不知要减少多少啊！我们知道，有人因有了几小时的悲愁、忧郁的思想，所蒙受的生命力的损失，竟超过几星期的辛苦工作的损失，这样的例子很多！

驱赶种种精神上的敌人，是需要不断地、有系统地、坚毅地努力的。没有决心和毅力，决不能成就大事业。我们一定要肃清心中不良的思想，拒它们于我们的意识圈之外，使它们不来重叩我们的心扉。

思想观念像别的东西一样，是同性相吸、异性相斥的。心胸为某种思想所占领，则这种思想一定会将与之相反的思想驱逐，乐观会赶走悲观，愉快会赶走悲愁，希望会赶走失望。心中充满了爱的阳光，怨憎与嫉妒的念头自然会逃之夭夭。在“爱”的阳光下，这些黑影不能存在。

不断地充溢心中以良善忠厚的思想、爱人助人的思想、真实和谐的思想，则一切不良的思想自会望风而逃。两种不同的思想，不能同时存在于一个人的心胸中，真实的思想与错误的思想，和谐的思想与混乱的思想，善的思想与恶的思想，是互相克制的。

人助人，善意亲爱的思想，都足以唤起我们生命中最高尚的情操。它们能给予我们以健康、和谐、力量。它们是生机之给予者。

你应坚决地认定你表现出的生命应该充溢着爱、美、真；你的生命应该表现出这些而不是与之相反的东西。

发现自我成就大事

在强大的动力、非常的变故、重大的责任压上一个人的肩膀时，隐伏在他生命最内层的种种能力，往往会突然涌现出来，以使他无坚不克地成功种种大事情。

拿破仑在谈到他部下的一员大将马赛那时说：“在平时，他的真面目是不显露出来的，但是在看到自己军士的尸体堆积如山时，他内在的‘狮性’突然会发作，他会像魔鬼一般奋起杀敌。”

人类有几种特性、天赋，除非遭遇极大的打击刺激，是永远不会显现出来的。那些极难发现其真正力量的潜力，是隐伏在生命的最内层的，所以普通的刺激不能把它们唤出来，但是在被嘲笑、被揶揄、被欺凌、被侮辱的时候，就会有一种新的力量从生命的最内层中迸发出来，成就在平常的情形下决不能成就的事业。

艰苦的情形、不利的环境、贫穷及种种的缺陷，都是造成人类中伟大的因素。拿破仑最镇静、最坚强、最神奇的时候，就是他被困于绝境险地的时候。要炸开一个人内在的“伟大性”的炸药，是需要非常的危险、不测的变故为导火线的。

一位著名大商人曾经说过，在他的事业中，每一个最得意的胜利都是艰苦奋斗的结果，所以到了现在，对于不费力而得来的胜利，他简直有些害怕。他觉得，不需要奋斗而得来的东西总有些靠不住。克服阻碍及种种缺陷，通过奋斗夺取成功，才可以给人喜悦。困难可以增加他的快乐。他喜欢做困难的事情，因为这些事情能够检验他的真力量、真本领。他不喜欢干容易的事情，因为那种事情不能给他真正的喜悦——一种从激战中得到胜利时所感觉到的喜悦。

有一个青年，在大学的时候，因为家境贫寒常被同学取笑。富裕的同学时常嘲笑他的短脚裤子、褴褛的上衣以及其他种种寒酸的形象。他的心被那些嘲笑和讽刺刺得痛苦万分，所以他立誓不但要从这种嘲笑中把自己解救出来，并且要刻苦努力，使自己日后在社会上能成为一个有价值的人物。

这个青年后来果然获得很可敬的成功。那时他承认在学生时代所遭遇

的贫穷的缺陷，集于他身上的种种嘲笑，是鞭策他向上的唯一的刺激因素。

遭遇刺激而努力奋斗，可以唤出我们的潜力，激发我们的潜能。没有这种奋斗，许多人永远不能发现他们真的“自我”。

假如林肯不生于木棚之家，却又能进大学深造，他日后恐怕难以成为总统，开发他内在的“伟大性”的，就是他同不幸环境的激战。

在今日的世界中，不知有多少人，他们的种种成功，都受赐于他们种种缺陷的刺激。这种缺陷刺激，使得他们发挥出 75% 以上的潜在能力；假如没有这种缺陷，则连 25% 的发挥，恐怕也未必！

在强大的动力、非常的变故、重大的责任压上一个人的肩膀时，隐伏在他生命最内层的种种能力，往往会突然涌现出来，以使他无坚不克地成功种种大事情。

历史上充满着这样的例子：为了要补救自己身体上的缺陷，许多人因此而造就了可敬的品格，实现了奇异的成功。感觉到自己其貌不扬，甚至丑陋的女子，往往能在学问事业上英雄般地努力奋斗，实现种种在平常的情形下难以完成的事业，而其动力，就是她们要补救面貌的缺陷的决心！

特殊缺陷的刺激不是人人都为，所以世界上真能发现“自己”，把内在的最好最高的能力发挥出来的人也不多见。我们总是不明白我们自己的“生命产业”的丰富。我们往往搁置自己大部分的“生命产业”，一辈子也不去发现利用它。而这实在是可惜呀！

补救缺陷克服弱点

我们的品性或机能之所以有弱点、有缺陷，是因为我们脑神经中控制那种品性的那一部分细胞不够发达的缘故。所以要使我们有缺陷和弱点的品性或机能得以补救和加强。

我们的身体，是为我们的思想所支配的。身体是和谐抑或紊乱，是健康抑或疾病，全以我们日常的思想为转移。

我们大都尝到过一种骤然的心灵更新的经验——那突如其来驱除我们心胸中的一切阴霾，照人欢愉幸福的阳光，至少在暂时可以改变我们对于生命意义的看法。

在我们心情沮丧而周遭的一切都显出黑暗、惨淡的时候，假如有某种大幸运突然来临，或者有一位渴念已久的亲爱知己突然来访，或者到田野间去散了一会儿步，则我们的一切精神创伤，可以被那种新的启示完全治愈。

或者在旅行时，我们遇见了一片令人目眩心迷的景色，抑或见了某种我们闻名已久、急欲一观的艺术作品。在那时候，一种强烈的钦慕和兴趣，一种优美、崇高的暗示会暂时把我们心中的烦闷、恐惧等等情绪，以及那在不久以前还盘踞在我们心中、毁灭我们幸福的思想全部赶走。

许多人往往一方面感觉到自己具有相当才能，而同时又自己觉得在某种或在某几种品性或机能上有缺陷。这种缺陷的存在是很有害的，因为它能消灭我们的自信，而自信正是要成就大事业的必需的条件。

我们的品性或机能之所以有弱点、有缺陷，是因为我们脑神经中控制那种品性的那一部分细胞不够发达的缘故。所以要使我们有缺陷和弱点的品性或机能得以补救和加强。

在一定的条件下，人的思想是由于每个人所处的环境及锻炼之不同，其发达程度才有所差异的。

假如你在某种品性或机能上有缺陷、有弱点，需要谋求补救，你就应经常把你的思想集中在那种品性或机能上。思想常常集中在那一方面，则那一部分的脑细胞会渐渐地转强，渐渐地发达。怀着积极的、乐观的、坚定的思想，可以使我们的精神机能加强；反之，怀疑与缺乏自信的思想，可以使之转弱。

假如你有不够坚定与寡断的毛病，你只要常常怀着一种坚决的精神态度，相信自己能够做敏捷聪明坚定决断的人，不要以为你是弱者或你不能决断。

不但我们的精神缺陷可以补救，弱点可以克服，暗示的力量还可增加我们一般的能力。我们的各种精神品性或精神机能，其易于改变、易于进步、易于发达的程度，简直是令人吃惊的。

许多人的心胸，都为“无知”与“迷信”所拘束，为烦闷、恐惧、不安的思想所蹂躏，使他们的脑部不能发挥出1/10以上的固有力量。他们的精神不能完全自由，他们的心胸是为各种恐惧、愤怒、烦闷等等情感所控制着，所以健全的思想便消失了。